

## NUTRITION

La dénutrition augmente le risque de chutes et donc de fractures. Il est donc important de consommer assez de protéines.

Pour cela, il faut enrichir vos plats avec :

- **Du jaune d'œuf (ou 1 œuf entier)** : dans les sauces, les purées, les crèmes, les potages



- **Du fromage** (crème de gruyère, gruyère râpé, parmesan râpé, fromage fondu enrichi en crème, mascarpone, gorgonzola) dans tous vos plats salés



- **De la poudre de lait** : dans toutes les préparations à base de lait ou de légumes (purées, potages...)



- **Du lait concentré non sucré** : dans vos boissons, entremets, crèmes, flans et soufflés sucrés ou salés



- **Du jambon mixé ou de la viande mixée** : dans les potages ou les purées



→ Ne pas hésiter à faire des collations entre les repas (si possible lacté : fromage, laitage, crème dessert...)

→ Manger un fromage et/ou un laitage en plus au repas

## Comment éviter la chute ?



*Aménagez votre domicile.  
Adoptez un bon régime alimentaire.  
Gardez la forme !*

## Aménager son domicile pour réduire le risque de chute

	Risques de chutes	À préconiser
<b>Tapis</b> <b>Fil</b>		<b>Retirer ou fixer les tapis</b>  Fixer les fils au mur
<b>Salle de bain</b>	Franchissement du bac de douche  Sols mouillés	 <b>- Barre d'appui</b> <b>- Siège</b> <b>- Tapis antidérapant</b>
<b>Escaliers</b>		Barres d'appui des <b>2 côtés</b>
<b>Éclairage</b>	Mauvais ou inexistant	Vérifier les éclairages Allumer les pièces quand on se lève la nuit
<b>Chaussures</b>	Chaussures ouvertes Chaussons	Chaussures qui tiennent l'arrière du pied

### Télé-alarme ou Télé-assistance

Permet à toute personne fragilisée, vivant seule au domicile, d'être secouru en cas d'accident, de malaise ou de chute.



## Apprendre à se relever du sol, après une chute

Après une chute, n'ayant occasionnée aucune blessure grave, il est important de pouvoir se relever.  
Une station prolongée au sol est source de complications.



1) Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté, en ramenant le bras opposé.



2) En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.



3) Mettez-vous à quatre pattes en prenant appui sur les coudes



4) Prenez appui



5) Asseyez-vous

### PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

- Entretien de la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Augmente et améliore la résistance à l'effort.